

Éljük meg maradéktalanul az őszi szünetet

Az egész hétre szóló nagybevásárlás, a mindenszentekkel összekötött rokonlátogatás és a svédasztalos szállodai vendéglátás is az élelmiszerpazarlás megelőzése ellen „dolgozhat” az idei őszi szünetben. Némi odafigyeléssel azonban megelőzhető, hogy akár alapanyagok, akár készételek feleslegesen a kukába kerüljenek. Aki pedig szeretne a mindennapokban is tudatosabbá válni, az még csatlakozhat a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) élelmiszerhulladék felméréséhez, így megtudhatja, hol is áll saját háztartása a pazarlási skálán.

A magyar háztartásokban az elkerülhető élelmiszerhulladék csaknem felét – 46%, ami 11,79 kg/fő/év – a készételek teszik ki. Nem meglepő módon még több étel kerül a kukába a hétköznapi rendtől eltérő időszakokban, például, amikor a szokottnál többször étkezünk otthon, vendégeket fogadunk, vagy épp korlátlan svédasztalos étkezést nyújtó szállodában pihenünk. Az idei, mindenszentek napját is érintő őszi szünetben valószínűleg mindhárom eset bőven előfordul majd. Némi odafigyeléssel és a Nébih Maradék nélkül programjának tanácsaival azonban megelőzhető, hogy növekedjen az élelmiszerpazarlók tábora.

Az egész heti családi menü összeállításakor érdemes figyelembe venni, hogy egy-egy családtag mikor tartózkodik otthon. Az adagok megtervezése mellett a hűtő és a kamramustra se maradjon el, továbbá részesítsük előnyben a közeli lejáratú termékeket. Ezzel nemcsak a pazarlást csökkenthetjük, hanem pénzt is spórolhatunk: egy 4 fős család évente átlagosan mintegy 160 ezer forintot dob ki feleslegesen a kukába élelmiszer formájában.

Az őszi szünet alatt élénk belföldi turizmus is várható. Sok szálloda kínál svédasztalos étkezést, amikor azonban könnyen túlszedhetjük tányérunkat. Fontos észben tartani, hogy a gyomrunk szabadság alatt sem nő a kétszeresére. Érdemes egyszerre kevesebbet és többször szedni, így elkerülhetjük a tányérmaradékot. A kitálatl ételt ugyanis élelmiszerbiztonsági okokból nem lehet újra felhasználni, így a maradék végül a kukába kerül. Jó gyakorlat lehet az is, ha először csak kóstolóadagot szedünk mindenből, és végül abból eszünk többet, ami a legjobban ízlett.

Mindenszentekkor sokan nem csak elhunyt szeretteiket látogatják meg, de távol élő rokonaikat is felkeresik. A magyar vendégszeretetre jellemző a túlkészülés, hiszen szeretnénk bőségesen vendégül látni családtagjainkat. Vendéglátóként is fontos a tervezés: mérlegeljük, hogy hányan érkeznek hozzánk, és készüljünk a fogásokból összeállított búcsúcsomagokkal. A maradékokból akár új ételeket is készíthetünk, például pörköltből gulyást vagy rizsből rizsfelfűjtat, de sok esetben a fagyasztás is remek megoldás.

Az őszi szünet jó lehetőséget biztosít arra is, hogy átgondoljuk háztartásunk élelmiszerfogyasztási szokásait és szükség esetén változtassunk. Jellemző, hogy alulbecsüljük saját élelmiszerhulladék termelésüket. Aki szeretné pontosan tudni, háztartása hol helyezkedik el az élelmiszerpazarlási skálán, és melyek a legfontosabb beavatkozási pontok, annak érdemes csatlakoznia a Nébih Maradék nélkül programjának országos háztartási élelmiszerhulladék-felméréséhez. A hulladéknapló egy hetes vezetése egyaránt hozzájárul az országos helyzet felméréséhez, saját konyhai szokásaink felülvizsgálatához és a tudatosabb élelmiszerfelhasználáshoz. A felmérésre a <https://portal.nebih.gov.hu/regisztracio> oldalon jelentkezhetnek az érdeklődők.

További pazarlásmegelőző és maradékmentő tanácsok olvashatóak a Maradék nélkül program weboldalán (www.maradeknelkul.hu).

Sajtókapcsolat:

- +36 70 436 0384
- nebih@nebih.gov.hu

Eredeti tartalom: Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/16157/eljuk-meg-maradektalanul-az-oszi-szunetet/>